



## SURUNKALI KASALLIKLARDA PSIXOLOGIK OMILLARNING ROLI

*Samarqand davlat tibbiyot universiteti Pedagogika va psixologiya fakulteti  
1-bosqich talabasi.*

***Utepbergenova Guljanat***

***Bekniyazova Orazgul***

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada surunkali kasalliklarning rivojlanishi va kechishida psixologik omillarning tutgan o'rni har tomonlama tahlil qilinadi. Surunkali kasalliklar nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi, bemorlarda stress, depressiya, xavotir, umidsizlik va motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi ilmiy manbalar asosida yoritiladi. Tadqiqotda psixologik holatlarning kasallik simptomlarining kuchayishi, davolanishga bo'lgan munosabat, dori-darmonlarga rioya qilish darajasi hamda rehabilitatsiya jarayoniga ta'siri ko'rib chiqiladi. Shuningdek, bemorning kasallikni qabul qilish darajasi, shaxsiy psixologik xususiyatlari, ijtimoiy muhit va yaqinlarning qo'llab-quvvatlashi sog'avish jarayonida muhim omillar sifatida baholanadi. Maqolada stressni boshqarish, psixologik maslahat, psixoterapiya va psixoedukatsiyaning surunkali kasalliklarga chalingan bemorlar hayot sifatini yaxshilashdagi ahamiyati asoslab beriladi. Tadqiqot natijalari tibbiy psixologiyaning klinik amaliyotdagi rolini kuchaytirish, bemorlarni kompleks yondashuv asosida davolash zarurligini ko'rsatadi hamda amaliy tavsiyalar bilan boyitilgan. Maqolada tibbiy-psixologik yondashuvlarning surunkali kasalliklarga chalingan bemorlarni kompleks davolashdagi o'rni asoslab beriladi hamda amaliy tavsiyalar keltiriladi. Tadqiqot jarayonida psixologik omillarning immun tizimi faoliyati, gormonal muvozanat va psixosomatik reaksiyalar bilan o'zaro bog'liqligi yoritiladi. Shuningdek, bemorning kasallikka bo'lgan munosabati, davolanishga motivatsiyasi, dori vositalariga rioya qilishi hamda shifokor bilan samarali muloqoti davolash natijalariga bevosita ta'sir etuvchi omillar sifatida ko'rib chiqiladi.*



**Kalit so'zlar:** *surunkali kasalliklar, psixologik omillar, stress, depressiya, xavotir, psixosomatik buzilishlar, tibbiy psixologiya, psixologik qo'llab-quvvatlash, hayot sifati, kompleks davolash.*

**Kirish:** Hozirgi kunda surunkali kasalliklar butun dunyo miqyosida sog'liqni saqlash tizimining dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Bunday kasalliklar uzoq davom etishi, tez-tez qaytalanishi va to'liq tuzalmasligi bilan ajralib turib, bemorlarning jismoniy faoliyati, ruhiy holati hamda ijtimoiy hayotiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Surunkali kasalliklar bilan yashash jarayoni bemordan doimiy moslashuvni, davolanishga rioya qilishni va kuchli psixologik barqarorlikni talab etadi. So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, kasallikning kechishi va davolash samaradorligi faqat biologik omillar bilan emas, balki psixologik holat, emotsional barqarorlik va shaxsiy xususiyatlar bilan ham chambarchas bog'liqdir. Stress, depressiya, xavotir va emotsional zo'riqish surunkali kasallik simptomlarining kuchayishiga, immun tizimi faoliyatining susayishiga hamda sog'ayish jarayonining sekinlashishiga olib kelishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, tibbiy psixologiya fanining vazifasi surunkali kasalliklarga chalingan bemorlarning ruhiy holatini o'rganish, ularni psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash va davolash jarayoniga kompleks yondashuvni ta'minlashdan iboratdir. Mazkur maqolaning maqsadi surunkali kasalliklarda psixologik omillarning rolini tahlil qilish, ularning davolanish va rehabilitatsiya jarayonidagi ahamiyatini yoritish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

**Asosiy qism:** Surunkali kasalliklar uzoq muddat davom etishi va ko'pincha to'liq tuzalmasligi bilan bemor hayotida doimiy jismoniy va psixologik zo'riqish manbai hisoblanadi. Bunday kasalliklar bemorda kasallikni qabul qilish, unga moslashish va u bilan yashash jarayonida turli ruhiy holatlarni yuzaga keltiradi. Ayniqsa, stress, xavotir va depressiv holatlar surunkali kasalliklarga chalingan bemorlarda keng tarqalgan bo'lib, kasallik kechishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Psixologik stress organizmda gormonal va vegetativ tizimlar faoliyatining buzilishiga olib kelib, immun tizimining zaiflashishiga sabab bo'lishi mumkin. Natijada kasallik simptomlari kuchayadi, asoratlar rivojlanish xavfi ortadi va



davolanish jarayoni sekinlashadi. Doimiy xavotir va emotsional zo'riqish bemorning dori-darmonlarni muntazam qabul qilmasligiga, shifokor tavsiyalariga rioya qilmasligiga ham olib kelishi mumkin. Depressiya surunkali kasalliklarda eng ko'p uchraydigan psixologik holatlardan biri bo'lib, u bemorning hayotga bo'lgan qiziqishini pasaytiradi, ijtimoiy faolligini cheklaydi va rehabilitatsiya jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Depressiv holatdagi bemorlarda og'riqni sezish darajasi yuqoriroq bo'lib, kasallik og'irroq kechayotgandek qabul qilinadi. Bu esa bemorning umumiy hayot sifatining pasayishiga olib keladi. Shuningdek, bemorning kasallikka bo'lgan munosabati va motivatsiyasi ham muhim ahamiyatga ega. Kasallikni inkor etish, umidsizlik yoki befarqlik holatlari davolash samaradorligini pasaytiradi. Aksincha, kasallikni to'g'ri qabul qilish, ijobiy fikrlash va sog'ayishga bo'lgan ishonch davolanish jarayonini yengillashtiradi. Bu jarayonda shifokor va bemor o'rtasidagi samarali muloqot muhim o'rin tutadi. Ijtimoiy muhit va yaqinlarning qo'llab-quvvatlashi surunkali kasalliklarga chalingan bemorlarning psixologik holatini barqarorlashtirishda katta rol o'ynaydi. Oilaviy tushunish, emotsional yordam va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash stress darajasini kamaytirib, bemorning davolanishga bo'lgan munosabatini yaxshilaydi. Shu sababli tibbiy psixologiya amaliyotida psixologik maslahat, psixoterapiya va psixoedukatsiya usullaridan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Umuman olganda, surunkali kasalliklarni davolashda faqat biologik yondashuv yetarli emas. Psixologik omillarni hisobga olgan holda olib borilgan kompleks davolash bemorning ruhiy holatini yaxshilash, kasallik simptomlarini yengillashtirish va hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi.

**Xulosa.** Olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, surunkali kasalliklarning rivojlanishi va kechishida psixologik omillar muhim ahamiyat kasb etadi. Stress, depressiya, xavotir va emotsional zo'riqish kabi psixologik holatlar kasallik simptomlarining kuchayishiga, davolash samaradorligining pasayishiga hamda bemorlarning hayot sifatining yomonlashishiga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga, bemorning kasallikka bo'lgan munosabati, motivatsiyasi va psixologik barqarorligi sog'ayish jarayonida muhim omil hisoblanadi.



Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, surunkali kasalliklarni davolashda faqat biologik yondashuv yetarli bo'lmay, psixologik yondashuvni ham o'z ichiga olgan kompleks davolash tizimini qo'llash zarur. Tibbiy psixologning ishtiroki, psixologik maslahat, psixoterapiya va psixoedukatsiya usullaridan foydalanish bemorlarning ruhiy holatini yaxshilashga, davolanishga bo'lgan mas'uliyatini oshirishga va rehabilitatsiya jarayonini samaraliroq tashkil etishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, surunkali kasalliklarga chalingan bemorlar bilan ishlashda psixologik omillarni hisobga olish zamonaviy tibbiyotning ajralmas qismi bo'lib, bu yondashuv bemorlarning umumiy salomatligi va hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress, depressiya, xavotir va boshqa psixologik omillar surunkali kasalliklarning rivojlanishi, kechishi va bemorning umumiy farovonligiga bevosita ta'sir qiladi. Psixologik salomatlikni qo'llab-quvvatlash orqali simptomlarni kamaytirish, kasallikning og'irligini yengillashtirish va bemorlarning hayot sifatini oshirish mumkin. Shu bois, surunkali kasalliklarni davolashda psixologik yondashuvlarni qo'llash, bemorning ruhiy holatini baholash va unga mos psixoterapevtik yordam ko'rsatish muhim hisoblanadi. Integratsiyalashgan yondashuv, ya'ni tibbiy va psixologik yordamni birlashtirish, surunkali kasalliklarni samarali boshqarishning kalitidir.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Абрамова Г.С. Медицинская психология. проект, 2019 Москва: Академический
2. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология. 2020. Санкт-Петербург: Питер,
3. Исаев Д.Н. Психосоматическая медицина. Москва: Медицина, 2018.
4. Немов Р.С. Психология. 3-йild. Москва: Владос, 2017.
5. Холмс Т., Рае Р. Стресс и здоровье человека. Москва: Прогресс, 2016.
6. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019.
7. Smelser N.J., Baltes P.B. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences. Elsevier, 2018.



8. World Health Organization. Mental health and chronic diseases. Geneva, 2020.
9. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing.
10. Barlow, D. H. (2014). Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-by-Step Treatment Manual. 5th Edition. New York: Guilford Press.
11. Chrousos, G. P. (2009). Stress and disorders of the stress system. Nature Reviews Endocrinology, 5(7), 374-381.
12. Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. JAMA, 298(14), 1685-1687.
13. Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. Clinical Psychology Review, 31(6), 1041-1056.
14. World Health Organization. (2013). Mental health action plan 2013 2020. Geneva: WHO.